

MANUAL INTRODUCTORIO A LA PSICOLOGÍA ADLERIANA

V.1.0

Asociación Española de Psicología Adleriana- A.E.P.A 2014

Autores:

Úrsula E. Oberst

Juan J. Ruiz Sánchez

Índice:

1. Conceptos básicos de psicología adleriana:

1.1. Concepción unitaria de la personalidad:

La Psicología Individual presenta la vida psíquica como unidad. La expresión “**Psicología Individual**”, precisamente, deriva del término latino “in-dividuus” (indivisible). Con ello, Adler se oponía a la concepción filosófica elementarista y mecanicista, presente en la obra de Freud, consistente en analizar la psique en sus partes, componentes y estructuras divididas. Con su idea de totalidad, Adler recoge las influencias de la filosofía de Dilthey, Virchow, Stern, y Spranger . Contrario a la idea de Freud de las instancias psíquicas (el Yo, Superyo, y Ello) divididas y en constante lucha entre sí, Adler concibe el ser humano como unidad psicológica.

Todas las expresiones de la cognición, la emoción, lo somático y la conducta, responden a la misma unidad y totalidad guiadas por la meta final. *Todos los actos mentales del sujeto, sus pensamientos, emociones y conductas, conscientes e inconscientes, responden a la misma finalidad*.

1.2. El sentimiento de inferioridad y su compensación

Según Adler, todo ser humano parte, como niño, de una posición inicial de **inferioridad** que le produce sentimientos de imperfección, desamparo e insignificancia, experimentados en los primeros años de la vida. Esta experiencia de inferioridad conlleva la actitud del sujeto a la **compensación**, es decir, sus intentos para procurar superar esta posición adversa inicial. Todo niño parte de una posición, donde él mismo se percibe como pequeño, incapaz e indefenso. A continuación, encuentra que los adultos que le rodean están investidos de más capacidad, son mayores, más

fuertes y completos, mientras que él es menos fuerte, menos capaz y menos completo. Esta primera percepción le predispone a desarrollar su primer esquema mental de la vida, “el estar abajo frente al estar arriba”. *A partir de esta percepción, el niño trata de estar arriba, fijándose un objetivo mediante una ficción o meta a seguir.*

1.3. El concepto de finalidad

Para Adler, la conducta y toda la actividad psicológica están dirigidas de manera unitaria hacia los objetivos que la persona persigue. La psicología de Adler no es retrospectiva ni casualista, como la freudiana, sino finalista y prospectiva (también llamada **teleológica**, del griego “telos”, fin). Se dirige más hacia el futuro que hacia el pasado. La cuestión fundamental para entender el comportamiento de una persona no es preguntar “¿de dónde?” o “¿por qué?” sino “¿hacia dónde?” o “¿para qué?”. *La conducta humana solo puede ser comprendida por el objetivo final que persigue el individuo.*

1.4. Ficcionalismo

El ser humano se construye ficciones*, formas idiosincrásicas de percibirse a sí mismo y al mundo, que le son necesarias para orientarse en su entorno, para guiar sus sentimientos y actitudes, para planificar y llevar a cabo sus actos*. Pero sus ficciones pueden ser mejores o peores, más o menos útiles (cómo diríamos hoy). A lo largo del desarrollo de su teoría, Adler admite que todos construimos ficciones, pero distingue entre ficciones “útiles” y ficciones “no-útiles”. Una **ficción útil** nos permite orientarnos mejor, es decir, encontrar soluciones para los problemas que nos presentan la vida, para llevarnos mejor con los demás; una ficción es útil, cuando contribuye al bien de la comunidad y no cuando es útil

exclusivamente para la mayor gloria del individuo (esto último sería una **ficción no-útil**). Con esto, Adler se aleja de la idea puramente pragmatista de las ficciones (“sirven o no sirven”) al imponer un criterio ético a los propósitos de la persona.

El ficcionalismo adleriano se mueve en el ámbito del constructivismo social en psicología.

1.5. El Sentimiento de Comunidad

Llamado también **Interés Social**. Adler entiende la tendencia afectiva y cognitiva de las personas a orientar su conducta hacia la convivencia, la cooperación y la realización de las exigencias sociales, las tareas de la vida. Un aspecto importante del Sentimiento de Comunidad es el concepto de cooperación; *la cooperación es un requisito indispensable para el desarrollo y progreso de la humanidad*. Adler describe al ser humano como ser social, que puede orientarse mediante su decisión personal a la cooperación e interés por sus semejantes. Aunque el Sentimiento de Comunidad y la cooperación son potencialidades innatas (en cierto modo Adler se adelanta a la teoría del apego de Bowlby), deben ser preparadas y ejercitadas mediante *la educación*.

1.6. Estilo de Vida: La personalidad orientada a metas

El estilo personal de vida *conlleva las metas, las estrategias y métodos para conseguir los fines o propósitos personales, tanto conscientes como inconscientes*; por motivos de más claridad, la parte del Estilo de Vida que se refiere a los métodos o conductas inconscientes para alcanzar esos fines lo podemos llamar "**plan inconsciente de vida**".

Los procesos mentales dominantes en el funcionamiento del Estilo de Vida están en torno a la "**apercepción tendenciosa**"(atención selectiva): estos mecanismos

inconscientes seleccionan los criterios de intereses y relevancia de la percepción subjetiva y la gama de experiencias a las que atiende el sujeto. Adler cree que los **primeros recuerdos** que tiene el sujeto de su vida reflejan el ámbito selectivo del Estilo de Vida, ya que éste guía la actividad de la misma memoria. Por ello pedía a sus pacientes el relato de los mismos.

Entre el consciente y el inconsciente no hay contradicción, ya que ambos son expresiones del mismo Estilo de Vida. *Para Adler, la divergencia entre actitudes conscientes y propósitos inconscientes es sólo aparente, y afirma que el ser humano hace lo que (inconscientemente) quiere.*

1.7. Salud y trastorno mental

Al enfocar los problemas mentales o emocionales los adlerianos *damos prioridad al interés por la individualidad del paciente más que la especificidad del trastorno*. Aunque los síntomas deben considerarse en la intervención terapéutica, interesa mucho más el carácter, la personalidad o el Estilo de Vida de la persona en cuestión.

La psicología adleriana presenta una **Concepción Unitaria de la Psicopatología**: La normalidad, las neurosis y las psicosis no son entidades totalmente separadas y dicotómicas, sino que existen en un continuo cuyos polos son El Sentimiento de Comunidad y el Afán de Superioridad. Tanto en la persona normal, la neurótica, como la psicótica, todas sus acciones normales y "patológicas" *están vinculadas a su Estilo de Vida* (rasgos de personalidad orientados finalistamente).

En la génesis y mantenimiento de los trastornos mentales influyen varios factores (modelo general de psicopatología): las *deficiencias reales o percibidas de tipo físico-psíquico-social* (las llamadas inferioridades); *el aprendizaje y recuerdo* (relacionado con la finalidad a menudo inconsciente de los síntomas o conductas problemáticas) y *los esquemas*

aperceptivos del estilo de vida (ideas o esquemas del sujeto de sí mismo, los otros y la vida que sirve a sus propósitos inconscientes).

La Psicología Adleriana mantiene que *una persona psíquicamente sana posee un alto grado de Sentimiento de Comunidad*. Pero Adler va más allá de esto todavía, ya que al introducir la noción del **Sentimiento de Comunidad** en su teoría, establece un *criterio ético de salud mental*: el grado de sentimiento social (a veces llamado simplemente "valor" – en el sentido de valentía – por Adler) que posee un individuo determina su adaptación a la comunidad y con esto, el grado de su salud mental.

Aquí entendemos por salud mental no sólo la ausencia de psicopatología, sino en un sentido amplio el bienestar psicológico en general, la capacidad al desarrollo personal, al desenvolvimiento adecuado en las **tareas de la vida** – amor, trabajo y amistad - y la capacidad de afrontar y resolver problemas de manera adecuada.

2. Psicoterapia y Orientación Psicológica:

2.1. Psicoterapia adleriana y sus variantes:

Los adlerianos siempre han distinguido **Psicoterapia** y **Orientación psicológica** (counseling). Adler, desde sus inicios, no sólo tuvo un interés en *"curar" patologías psíquicas* desde la tradición médica, sino también en *orientar a las personas respecto a problemas que derivan de la vida diaria y la convivencia.*

El objetivo no era solamente el tratamiento de trastornos psicológicos infantiles, sino sobre todo el de facilitar una atención a padres y maestros acerca de cómo se podía mejorar la *educación de los niños* y como evitar y mejorar posibles problemas de conducta tanto en casa como en las

aulas. Aquí se ve claramente el *carácter preventivo de la Orientación Psicológica.* La idea original de Adler era, contrariamente a las terapias largas y profundas, la de un tratamiento más bien corto, ya que en su visión, muchas problemáticas dependen de unas actitudes poco adaptativas (creencias erróneas) que, con un cambio de la perspectiva, pueden ser cambiados de una forma relativamente eficaz.

La profundidad de la intervención igual que su duración depende – idealmente - de las necesidades del cliente; desgraciadamente, también depende del marco institucional en que se mueve la relación terapéutica. Un paciente con suficientes recursos económicos en una consulta privada puede permitirse el lujo de entrar en una terapia tan profunda como él desee y/o el terapeuta lo crea conveniente. En un centro público, la duración de la intervención viene dada también por los recursos que proporciona el sistema de la Salud Pública, y dependiendo del país y de la compañía aseguradora que paga, el clínico tiene que ser lo suficientemente flexible como para adaptarse a la circunstancias y encontrar un balance entre la problemática del paciente y los recursos de los que dispone. Consideramos que la psicoterapia adleriana es uno de los enfoques que puede responder adecuadamente a estos retos.

La intervención psicológica adleriana, sea de counselling (orientación) o de psicoterapia, tiene cuatro objetivos principales:

1. El "**dar ánimos**": aumentar la autoestima, devolver a los pacientes el sentido de significancia, valor personal y eficacia; al principio, el paciente se siente desanimado, incapaz e inadecuado; se siente desmoralizado por sus fracasos y acosado por sus síntomas; es importante darle al paciente esperanza y confianza en sus propias capacidades.
2. **Reducción de la sintomatología**: aunque los adlerianos creemos que los síntomas son secundarios y desaparecen cuando el cliente adquiere actitudes y conductas más

adaptativas, el paciente también tiene derecho a que las intervenciones del terapeuta se dirijan también a estos y sobre todo al inicio de la terapia, al alivio de los síntomas; depende del trastorno, esto se puede conseguir mediante la psicofarmacología y/o técnicas conductuales de manejo de síntomas.

3. **Reducción de conductas maladaptativas y autodefensivas compensatorias**: aquí se trabajan específicamente los "apaños creativos"; es importante que el paciente los identifique y los cambie por "soluciones adaptativas".

4. **Aumentar el Sentimiento de Comunidad**: aquí se procura cambiar el Estilo de Vida disfuncional, es decir toda la personalidad; se trata de integrar a la persona a la comunidad de manera estable, educarla para la convivencia y la cooperación; este objetivo proyecta el cliente mucho más allá del proceso de psicoterapia hacia una vida más satisfactoria y más "humana" en general.

En general la intervención adleriana (psicoterapia y orientación) suele conllevar 4 fases generales: (1) ***Establecer una relación terapéutica***: tema de acuerdos mutuos, de la colaboración y las resistencias a la misma; (2) ***Comprender el estilo de vida***: conocer al paciente más que sus síntomas, su visión de sí mismo, la vida y lo que inconscientemente persigue en la misma usando la entrevista, cuestionarios, análisis de los primeros recuerdos, análisis de la atmósfera familiar, etc. ; (3) ***Toma de conciencia-insight de los aspectos cognitivos-emotivos del estilo de vida***: El Análisis del Estilo de Vida pretende ayudar al cliente a aumentar su comprensión de quién es y cómo su personalidad se ha ido desarrollando. Pero esta clase de comprensión no es suficiente para producir un cambio. El cliente no sólo debe comprender cuáles son sus metas ficticias o el hecho que tiene sentimientos de inferioridad, sino también debe entender cómo se las arregla

para, con sus síntomas, evitar la confrontación con sus sentimientos de inferioridad. El terapeuta tiene que capacitar al paciente a observarse a sí mismo y detectar sus maniobras neuróticas, sus apaños creativos y sus patrones autodefensivos. El trabajo terapéutico, en esta fase, se vuelve muy orientado al proceso, se convierte en algo interpersonal, emocional y experiencial; y (4) ***Reorientación psicológica***: n esta última fase se empiezan a consolidar los insights ganados y poner a prueba de realidad los nuevos patrones de conducta adquiridos. El cliente cada vez está más preparado para implementar el nuevo Estilo de Vida en un contexto fuera del despacho del terapeuta p.e mediante tareas conductuales-relacionales entre sesiones.

Existen diversas modalidades de psicoterapia y orientación adleriana: *terapia individual, de pareja, familia y terapia de grupo.* Además existen formatos de *psicoterapia breve* adleriana adaptadas a diversos contextos institucionales.

2.2. Modelo integrador:

Creemos que la Psicología Adleriana, gracias a su teoría unificadora y finalista de la personalidad, tiene un gran potencial integrador. *Este potencial se refleja sobre todo, en su consideración de la personalidad como* ***Estilo de Vida****, que conjuga todas las dimensiones de la conducta, la cognición, la afectividad y lo somático, hacia una misma meta final*. Por otro lado, podemos constatar que muchos conceptos que aparecen en otras teorías psicológicas y psicoterapéuticas como novedosos ya están presentes en la obra de Adler, muchas veces bajo una denominación ligeramente diferente, pero con un significado idéntico o similar.

3. Educación: Disciplina Positiva

3.1. La psicología adleriana de Dreikurs

Una de las aportaciones más importantes de **Dreikurs**, discípulo y sucesor de Adler en EEUU, fue el *enfoque pedagógico o psicoeducacional*, que se refiere tanto a su modalidad en la educación infantil como a su método psicoterapéutico. Dreikurs llama "*Educación Democrática*" a su particular conceptualización de la educación infantil y juvenil en general y a su método de intervención con niños problemáticos. La intervención al estilo de Dreikurs se asemeja más al counselling (orientación) que a la psicoterapia; la llamamos enfoque psicoeducativo, algo parecido a lo que los anglosajones llaman guidance (guía). Actualmente este conjunto de intervenciones recibe el nombre de "**Disciplina Positiva**".

El papel del terapeuta psicoeducacional es similar al de un profesor que enseña habilidades y métodos pedagógicos, facilita las posibilidades de crecimiento, fomenta la autoayuda y las relaciones interpersonales; y sobre todo, tiene una *eminente función preventiva*: no se espera hasta que se haya iniciado un proceso patológico, sino que se empieza en la base educativa, enseñando métodos pedagógicos eficaces para evitar la patologización.

La Educación Democrática tiene tres líneas de actuación:

1. **Enseñar a padres y maestros a educar mejor** (transmitirles los principios de la Psicología Adleriana y de la Educación Democrática) con el fin de capacitarles para intervenir de forma preventiva y de forma correctiva con sus hijos y alumnos (intervención psicológica indirecta).
2. **Intervenir directamente con niños problemáticos o psicopatológicos**: aquí, el objetivo de la intervención psicoeducativa con el niño es descubrir el fin inconsciente que persigue el niño en un momento determinado con su

conducta perturbadora, revelarle al niño sus metas y enseñarle como puede actuar de forma más adecuada (intervención psicoterapéutica directa con el niño).

3. **Fomentar una colaboración interdisciplinar** (médicos, psicólogos, maestros, padres) para mejorar la calidad de la enseñanza, de la educación y de la intervención psicológica en general (intervención preventiva y terapéutica a nivel comunitario).

3.2. Concepto básico de disciplina positiva:

La Disciplina Positiva es una metodología basada en la teoría de Alfred Adler y Rudolf Dreikurs. El Dr. Adler en 1920 introdujo la idea de educar a los padres para la crianza de los hijos y abogó por un mejor trato a los niños basado en el respeto mutuo. En sus investigaciones descubrió que los niños que no tenían límites o eran sobreprotegidos tenían problemas de comportamiento. Dreikurs y Adler se refirieron a este enfoque como "**crianza democrática**". Al disciplinar a los niños con disciplina positiva los padres *le enseñan al niño y lo guían para comportarse bien al mismo tiempo que respetan sus derechos y se fomenta un desarrollo sano y se evita la violencia*

4. La Ética Adleriana:

Esta psicología va más allá del tratamiento de problemas psicológicos individuales. En tanto que considera el individuo en su contexto con otras personas, *también es una psicología social*. Para el psicólogo humanista Adler, una vida humana tiene sentido si es guiada por el objetivo de conseguir el bien de toda la humanidad, si aspira a un estado de mayor capacidad de cooperación y si cada uno se presenta, más que antes, como parte de una totalidad. En otras palabras: la vida tiene sentido si la superación de las dificultades,

incertidumbres, inclemencias y peligros de la vida no se busca a expensas de otros, en contra de otros o por encima de otros, sino junto con ellos y por el bien de todos (el propio incluido). Y si se aspira a la perfección no de la propia persona, sino a *la perfección de la obra*, por pequeña que sea. Un gran científico, un benefactor de la humanidad, para Adler, no tiene más valor que cualquier trabajador que hace bien su trabajo y que aspira a una convivencia bien llevada. De esta manera, se aspira a una *idea de comunidad humana ideal*.

La comunidad ideal y utópica (y por lo tanto inalcanzable) impregnada por el **Sentimiento de Comunidad** de las personas que la constituyen debe servir a las personas como guía de sus actos. La humanidad se aproximará a esta utopía de la comunidad humana ideal cuando cada vez más personas adquieran ese Sentimiento de Comunidad.

El afán humanista de Adler, el tono religioso de algunas afirmaciones y sobre todo la equiparación de salud mental con Sentimiento de Comunidad y por lo tanto, con la ética, puede aterrar a muchos psicólogos y no-psicólogos. Aunque poca gente pusiera en duda de que el hecho de cuidar (también) de los demás puede contribuir a un bienestar psíquico personal, la recomendación supuestamente terapéutica de dejar de pensar en uno mismo y hacer cada día algo positivo para otra persona, es realmente algo inaudito en psicoterapia. Y es algo no siempre popular en una sociedad individualista y competitiva.

5. Enlaces y bibliografía de interés:

.Enlaces:
-Asociación Española de Psicología Adleriana:
https://www.facebook.com/asociacionadleriana?fref=nf

-Blog "Adleriana:
http://adleriana.blogspot.com.es/

-Disciplina Positiva España:
https://www.facebook.com/pages/Disciplina-Positiva-Espa%C3%B1a/512528472169778?fref=ts
-Úrsula Oberst:
https://sites.google.com/a/blanquerna.url.edu/ursulaoberst/

-Centro de Estudios Adlerianos:
http://www.centroadleriano.org/

-North American Society Adlerian Psychology:
http://www.alfredadler.org/

-Adlerian Society UK:
http://www.alfredadler.org/

-International Association of Individual Psychology:
http://www.iaipwebsite.org/

.Bibliografía:

-Alfred Adler: Comprender la vida. Paidós, 1999

-Alfred Adler: El sentido de la vida. Ahimsa, 2000

-Michael Titze: Fundamentos de teleoanálisis adleriano. Herder, 1982

-Fernando Jiménez Hernandez-Pinzón: Complejo de inferioridad . La Buganville, 2002

-Úrsula E. Oberst and Alan E. Stewart: Adlerian Psychotherapy: An Advanced Approach to Individual Psychology. Routledge, 2002

-Raimundo Guerra Cid: Tratado de la insoportabilidad, la envidia y otras virtudes humanas. Editorial Descleé de Brouwers, 2004

-Alberto Zurrón: El mito de la fealdad. Fundación Mejica, 2006.

-Juan J. Ruiz Sánchez, Úrsula E. Oberst y Antonio M. Quesada: Estilos de Vida. El sentido y el equilibrio según la psicología de Alfred Adler. Paidós, 2006

-Úrsula E. Oberst y Juan J. Ruiz Sánchez: La Psicología Individual de Alfred Adler. Manuscritos, 2007

-Úrsula E. Oberst: El trastorno del niño consentido. Milenio, 2010

-Fernando Jiménez Hernandez-Pinzón: Taller de Psicología Individual de Alfred Adler. 2013